COCINA con alegría

CON YOLO Y FER

¡Viva la familia! ¡y que viva México!

7 52435 38243 4 12
Año 2 Número 12 / $20.00

Crema de cilantro y piñón

Pollo relleno de pepitas

Flan de mamey

CELEBRA ESTAS FIESTAS
CON UN PLATILLO MUY MEXICANO HECHO CON CARNATION

CREMA DE ELOTE

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de cebolla, picada
1 diente de ajo chico, picado
3 tazas de granos de elote, precocidos
1 lata de Leche Evaporada CARNATION CLAVEL® (378 g)
2 tazas de agua (500 ml)
2 cubos de Caldo de Pollo ROSA BLANCA®

Modo de preparación:

1- Calienta la mantequilla y sofríe la cebolla con el ajo; agrega el elote, cocina por 5 minutos y reserva.

2- Licua la Leche Evaporada CARNATION CLAVEL® con el elote; añade el agua y los cubos de Caldo de Pollo ROSA BLANCA®. Cuela y cocina por 5 minutos o hasta que espese un poco, moviendo constantemente, para evitar que se pegue.

3- Retira del fuego y ofrece.

Tiempo de Preparación: 25 Minutos
Consejo: Agrega granos de elote al momento de servir.

Esta receta y muchas más, si llamas al 5624 2148, Lada gratis 01 800 363 7853, www.nestle.com.mx

CONTENIDO
Cocina con Alegría

Página 6 — MENÚ MEXICANO
Tamalitos de frijol
Tostadas de aguachile
Pechuga de pollo con salsa de guajillo y tequila
Flan de mamey

Página 11 — ENTRADAS
Taquitos de cáscara de papa
Rollitos de jamón capeados

Página 13 — SOPAS
Crema de surimi
Crema de cilantro y piñón
Sopa de zanahorias

Página 19 — ENSALADAS
Ensalada de garbanzos
Ensalada de pan

Página 22 — PLATO FUERTE
Lasaña de chicharrón prensado
Pescado en costra de maíz con salsa de requesón
Pollo relleno de pepitas

Página 28 — POSTRES
Pan de nuez
Manzanas verdes rellenas

Página 30 — NIÑOS
Ratones de fresa con mazapán de almendra

Página 32 — BEBIDAS
Malteada de galletas

Septiembre es un mes que da múltiples pretextos para cocinar con todo entusiasmo y total alegría. Mes de fiestas y celebraciones, es una época en la cual las familias mexicanas dan rienda suelta a su euforia y quienes cocinan desarrollan su arte y su creatividad al máximo. Desde nuestras páginas, buscamos sumarnos al regocijo nacional y compartir con cada una y cada uno de los lectores las recetas más novedosas y fáciles de preparar, a fin de que usted y los suyos puedan gozar a plenitud de estas fechas siempre tan disfrutables.

Porque creemos que cocinar es un entretenimiento y una diversión, pero sobre todo una expresión de arte y de buen gusto, esperamos que este número de Cocina con Alegría les brinde cuanto buscan para complacer a su familia, a sus amistades o a quien usted más quiera. ¡Que la pasen muy bien!

Yolo y Fer

Para cualquier duda o sugerencia ponte en contacto con nosotros vía mail en: **cocinaconalegria@bulbostudio.com**

bulbo STUDIO

EDITOR RESPONSABLE
Norberto Castorena

DIRECCIÓN EDITORIAL
Bulbo Studio

CHEF
Salvador M Pérez de Guzmán

ASISTENCIA DE CHEF
Fernando Del Toro

FOTOGRAFÍA Y DISEÑO
Bulbo Studio

PRODUCCIÓN EJECUTIVA
Aurora Ramírez

COCINA con alegría

COCINA CON ALEGRÍA
Año 2, Número 12
Septiembre de 2008

Revista mensual editada por Bulbo Studio. Editor responsable Norberto Adolfo Castorena Ramírez. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2007-041413413301-102. Número de Certificado de Licitud de Título: 13727. Número de Certificado de Licitud de Contenido: 11300. Domicilio de la publicación: Calle 9 No. 119 Int. 3A Col. San Pedro de Los Pinos C.P. 03800, México D.F. Impreso en Pérez Verona S.A. de C.V. Manuel Ma Dávila 49 Col. Algarín C.P. 06880, México D.F. Distribuidor exclusivo en México: MEGA Calle 29 No. 579-A Col. Lagos de Balbuena 09310 México D.F. Bulbo Studio investiga sobre la veracidad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas ofrecidas por los mismos.

IMPRESA EN MÉXICO
PRINTED IN MEXICO

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ALL RIGHTS RESERVED © Copyright 2008

ivm
Instituto Verificador de Medios

Circulación certificada por el Instituto Verificador de Medios. Registro No. 3195/07

VENTAS DE PUBLICIDAD

MEDIA 5 Publishers

CINCINNATI 81 Int. 705
COL. NÁPOLES
C.P. 03720
TEL. 5543 6705 / 04

¡Arriba los corazones!

HABLEMOS de NUTRICIÓN

COCINANDO con LEGUMINOSAS, CEREALES Y SEMILLAS OLEAGINOSAS

los beneficios que ofrecen a la salud

Por: **Lic. Cecilia García Schinkel**, nutrióloga

Cuando pensamos en qué platillos ofrecer a nuestras familias nos preocupamos mucho de que sean visualmente atractivos, ricos y diferentes. Comer y preparar siempre lo mismo es muy aburrido. Pero no es sólo eso: comer y preparar siempre lo mismo también promueve que no consumamos todos los nutrimentos que nuestro organismo necesita en las cantidades adecuadas. Que la dieta sea variada es clave no sólo para evitar la monotonía sino para asegurar la ingesta de todos los nutrimentos en cantidades adecuadas.

En este número de **Cocina con Alegría** encontrarás varias recetas de platillos elaborados con leguminosas (semillas secas que crecen en vainas como frijol, haba, lenteja o **garbanzo**), otros con semillas oleaginosas (aquellas que contiene concentraciones importantes de aceites (como el cacahuate, la **pepita**, la almendra, la nuez o el pistache) y otros más con cereales, como el maíz tan típico de estas épocas, el arroz o el trigo.

Estos alimentos contienen nutrimentos importantes que discutiremos a continuación para que los prepares por el gusto de comer variado pero también por la satisfacción de ofrecer a tu familia alimentos nutritivos e importantes para su salud. Discutamos uno por uno.

Comencemos con las semillas secas como nuez, cacahuate y almendra. En primer lu-

gar vale la pena mencionar que las semillas oleaginosas son alimentos ricos en grasas, pero que las grasas que contienen son libres de colesterol, insaturadas y de cadena larga. Estas grasas no sólo se consideran muy sanas, ya que no se pegan a las paredes de las arterias, sino que consumidas frecuentemente ayudan a mejorar la situación de nuestra salud cardiovascular, pues ayudan a eliminar los depósitos ya formados en las paredes arteriales. Esto es, no sólo no son grasas dañinas, sino que además tienen un poder limpiador de arterias importante. Son adicionalmente buenas fuentes de vitaminas del complejo B y vitamina E, antioxidante esencial para evitar los daños asociados a los radicales libres (como el envejecimiento prematuro y la propensión a las enfermedades infecciosas).

Las leguminosas también tienen un valor especial dentro de la dieta por su composición química y su aporte nutrimental. En primer lugar son una muy buena fuente de fibra (que contienen en la cascarilla). Esta fibra nos ayuda a tener una digestión correcta pues da volumen y suavidad al bolo alimenticio. Recordemos que uno de los problemas de salud frecuentes en nuestra población es el estreñimiento y las leguminosas son nuestras aliadas para combatirlo. Las leguminosas también contienen cantidades importantes de almidones, los que servirán como fuente de energía que nuestro cuerpo requiere para llevar a cabo sus funciones básicas (de movimiento y actividad e incluso mentales). Los almidones de las leguminosas y los cereales son fuentes de energía de fácil aprovechamiento y libres de residuos, lo que las hace especialmente valiosas.

Pero tal vez el mayor valor de las leguminosas resida en lo siguiente; son magníficas fuentes de proteína de origen vegetal, conteniendo cantidades equivalentes a los productos de origen animal, más conocidos por su aporte en proteínas. El frijol, por ejemplo tiene la misma concentración de proteínas que la carne pero en presentación baja en grasa, libre de colesterol y rica en fibra. ¡Qué más se puede pedir! Las proteínas de las leguminosas son de absorción relativamente sencilla y correcta y aunque no aportan todos los aminoácidos esenciales, este problema se resuelve con relativa facilidad. Si combinamos leguminosas con cereales (como en un taco de frijol o un tamal, como el que viene en este número) lograremos platillos con proteínas completas (con cantidades correctas de todos los aminoácidos esenciales) pero libres de grasa y colesterol y con alto aporte de fibra. Además estos platillos resultan más económicos y más fáciles de masticar para los niños pequeños. Lo único que hay que cuidar es no agregarles demasiada grasa durante la cocción que pueda alterar el aporte nutrimental.

De manera que, por su aporte nutrimental, pero también para darle variedad y sabor a la dieta, vamos a preparar platillos con leguminosas, oleaginosas y cereales distintos a los que normalmente comemos. La salud de nuestras familias nos lo agradecerá.

Comparación de aporte de nutrimentos entre leguminosas y productos de origen animal

Nutrimento	Leguminosa (frijol)	Producto de origen animal (carne de res)
Proteínas (g en 100g)	P1.8	20.4
Grasa (g en 100g)	2.5	7.9
Fibra (g en 100g)	4.0	0
Hierro (mg en 100g)	4.7	1.8

TIPS PARA EVITAR las MOLESTIAS DIGESTIVAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE LEGUMINOSAS

- Remoja en agua tibia por 4 horas antes de cocinar.
- Cambia el agua de remojo hasta tres veces.
- Cocina en olla exprés para suavizar y a la vez evitar la pérdida de nutrimentos.
- Recalienta con el mismo caldo donde se cocieron; así evitarás agregar grasa y consumirás todos los nutrimentos que se quedan en el caldo.

MENÚ mexicano

TAMALITOS de FRIJOL

Ingredientes:
- 4 tzs. de frijoles cocidos
- 1 chile pasilla
- 1 chile ancho
- 1 tz. de pepitas de calabaza molidas
- 100 gr. de queso de cabra
- Hojas santas
- Hojas para tamal

Guarnición
- 2 nopales cocidos en tiras
- 1/2 cebolla
- 2 jitomates
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de vinagre
- Sal y pimienta

Procedimiento:
1. En una cacerola con agua hirviendo hidratar los chiles secos, después retirar las semillas y venas.
2. En un procesador moler los frijoles junto con los chiles en partes, para integrarlos mejor.
3. Mezclar la pasta de los frijoles junto con las pepitas molidas y freír en una sartén, agregar un poco del caldo de los frijoles para incorporar mejor los ingredientes.
4. Cocinar hasta que la mezcla de frijoles y pepitas sea una masa.
5. Tomar una porción pequeña de frijoles colocar en una hoja para tamal previamente ablandada en agua caliente, rellenar con un poco de queso de cabra y un pedazo de hoja santa.
6. Cerrar la hoja para tamal y con una tira de la misma hoja hacer un amarrado.
7. Hornear por 25 minutos o cocinar en vaporera por 30 minutos si desea que la masa de frijoles sea blanda.
8. Para la guarnición mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal y pimienta.

EL CHISTE DE FER

- Mamá, mamá, me picó una víbora
- ¿Cobra?
- No, gratis

TOSTADAS de AGUACHILE

Ingredientes:
- 1 k de camarón
- 1 1/2 tzs. de jugo de limón
- 2 cdas de concentrado de camarón
- 4 a 6 chiles serranos limpios y picados
- 1/2 tz. de agua
- 1/4 de cdita. de chile piquín
- 1/2 cebolla morada fileteada
- 1/2 cdita. de ajo en polvo
- Sal y pimienta
- 1 paquete de tostadas
- 1/2 pepino en cubitos
- 1 zanahoria rallada
- 1 aguacate en gajos
- 1 cda. de cilantro picado

Procedimiento:
1. Lavar los camarones, retirar la cáscara y hacer un corte sobre el lomo para retirar el tubo digestivo (vena negra).
2. Volver a enjuagar y reservar en refrigeración.
3. En un tazón verter el jugo de limón sin semillas, el concentrado de camarón y mezclar perfectamente.
4. En una licuadora moler los chiles serranos con el agua y colar, verter en el tazón del jugo de limón y el concentrado.
5. Agregar el chile piquín, los camarones, la cebolla y sazonar con el ajo en polvo, sal y pimienta.
6. Tapar y macerar unas horas en refrigeración.
7. Presentar en tostadas, acompañar con pepino, zanahoria, aguacate y cilantro picado.

PECHUGA de pollo con SALSA DE GUAJILLO Y TEQUILA

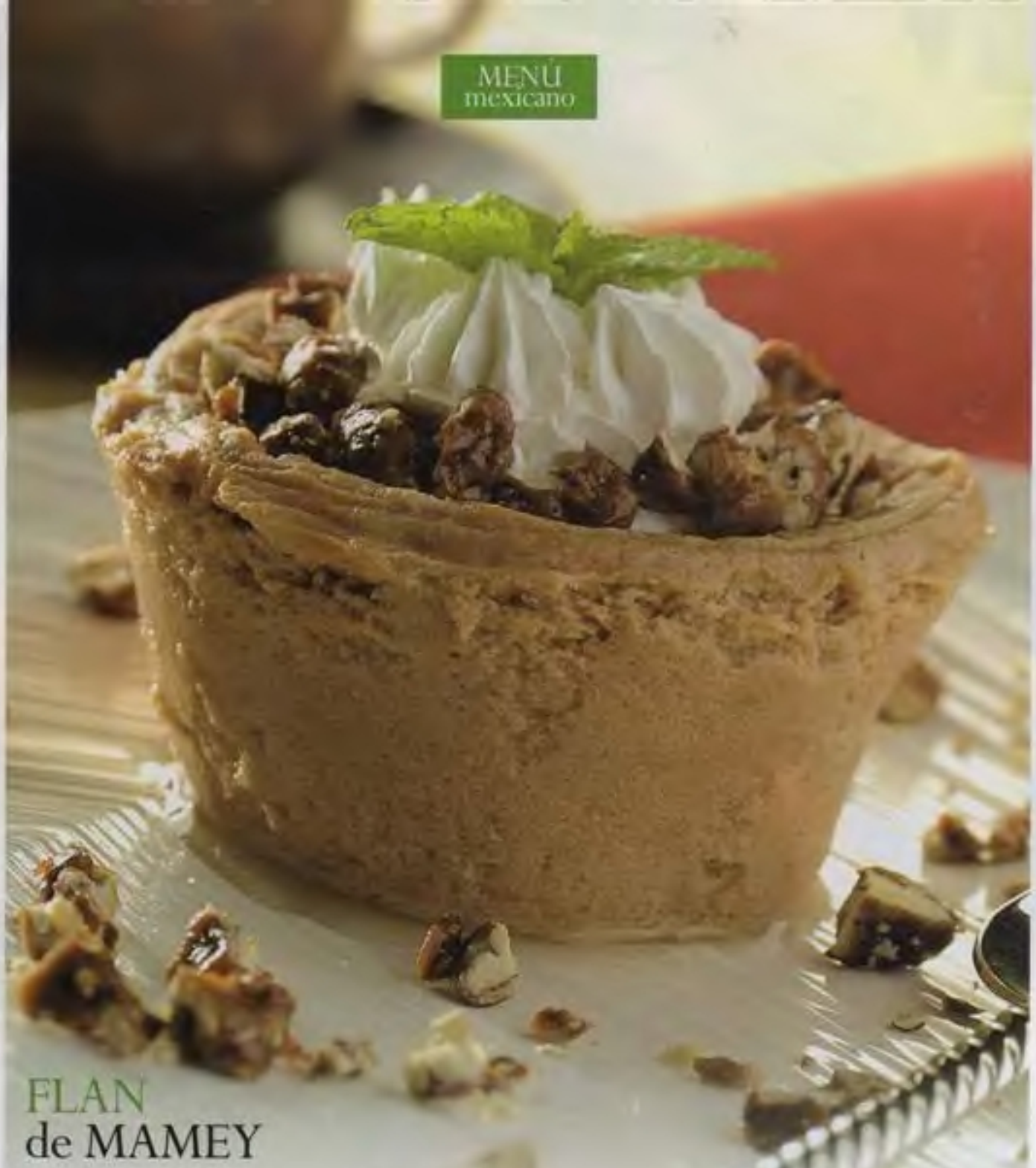
Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo
- 1 barra de queso crema
- 2 cdas. de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/4 tz. de tequila
- 4 chiles guajillos
- 2 tzs. de jugo de naranja
- 1 ó 2 cdas. de fécula de maíz
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. Con la ayuda de un cuchillo hacer un corte a las pechugas para rellenar con queso crema.
2. En una sartén con un poco de aceite sellar las pechugas previamente salpimentadas, es decir, freírlas de ambos lados hasta lograr una capa dorada.
3. Terminar la cocción en el horno a 180° C por 25 minutos.
4. En una sartén sofreír la cebolla, el ajo y después verter el tequila, dejar unos minutos para evaporar un poco el alcohol.
5. Moler en una licuadora lo sofrito junto con los chiles previamente ablandados en agua hirviendo y sin semillas y el jugo de naranja.
6. Verter en una sartén con un poco de aceite y freír.
7. Mezclar la fécula en un poco de agua fría hasta disolver y verter en la salsa.
8. Rectificar sazón con sal y pimienta y cocinar hasta que la salsa espese un poco.
9. Acompañar al pollo con esta salsa y ensalada.

TIP DE YOLO	Para sacar mejor el jugo de las naranjas sumergirlas durante 15 minutos en agua caliente, también puede rodarlas sobre la mesa oprimiéndolas con la mano.



FLAN de MAMEY

Ingredientes:

- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 1 1/2 pzs. de mamey
- 5 huevos
- 1 cdita. de vainilla
- 2 cdas. de azúcar
- 60 gr. de nueces garapiñadas
- Crema batida
- Menta fresca

Procedimiento:

1. En una licuadora moler la pulpa de mamey y los huevos junto con las leches.
2. Añadir la vainilla, el azúcar y mezclar hasta incorporar.
3. Verter lo molido en moldes de flan y cubrir cada uno con aluminio, colocar en una charola con paredes altas.
4. Verter agua que deberá cubrir 3/4 partes del molde. Una vez puesto a baño María hornear por 45 minutos a 1 hora o hasta que esté firme.
5. Si se desea también se puede hacer sobre la estufa: sólo hay que cubrir toda la charola con aluminio para crear una cámara de vapor.
6. Cuidar en ambos casos que no se consuma el agua.
7. Dejar enfriar a temperatura ambiente para desmoldar y refrigerar.
8. Picar las nueces garapiñadas y colocar sobre la superficie del flan con un poco de crema batida y menta fresca.

TAQUITOS de CÁSCARA DE PAPA

Ingredientes:
- Tortillas taqueras
- 8 papas
- 1/2 cebolla fileteada
- 1/2 cdita. de ajo picado
- 2 chiles serranos en rodajas
- 1 cda. de epazote picado
- Sal

Para presentar
- Crema
- Queso
- Aguacate

Procedimiento:
1. Con un pelapapas retirar la cáscara de las papas y reservar en agua fría.
2. En una sartén con un poco de aceite freír primero las cáscaras de papa hasta que se tornen suaves y tomen un poco de color.
3. Agregar la cebolla, el ajo y dejar hasta que estén bien sofritos.
4. Por último agregar los chiles verdes, el epazote y freír ligeramente.
5. Sazonar con sal y pimienta.
6. En otra sartén con muy poco aceite freír ligeramente las tortillas por ambos lados y rellenar con la mezcla de cáscaras.
7. Colocarlos en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
8. Servir en un platón con crema, queso y aguacate.
9. Usar las papas para otra preparación.

ROLLITOS de JAMÓN CAPEADOS

Ingredientes:

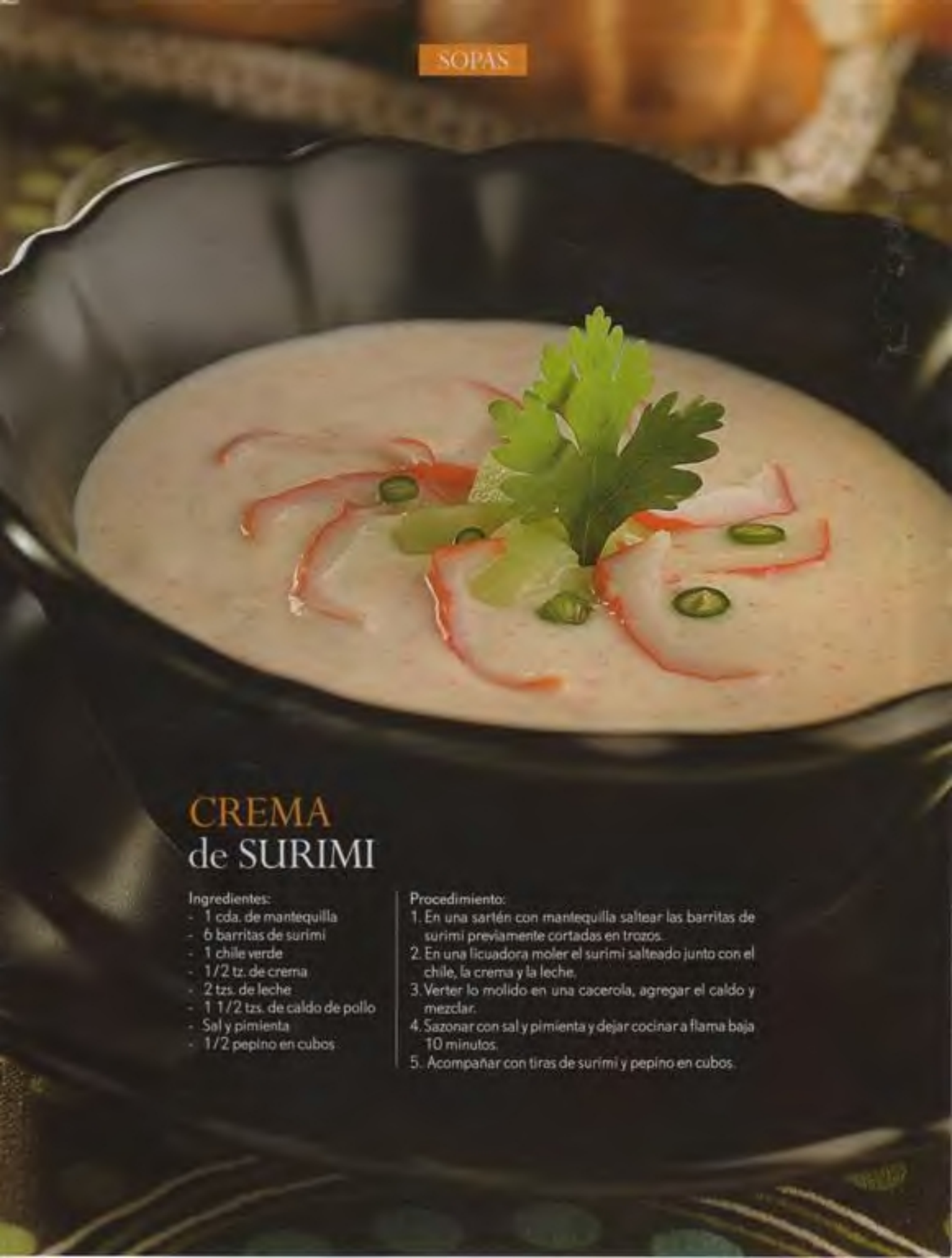
- 2 huevos
- 250 gr. de jamón
- 250 gr. de queso Oaxaca deshebrado
- 1 lata chica de chiles jalapeños
- Harina de trigo

Procedimiento:

1. En un tazón separar las claras y con una batidora batirlas a punto de turrón, agregar las yemas una a una con dos pizcas de sal.
2. Tomar una rebanada de jamón rellenar con un poco de queso y una rajita de jalapeño.
3. Enrollar con un palillo, pasar por harina, huevo y freír en aceite bien caliente.
4. Reposar en papel absorbente para retirar el exceso grasa.

TIP DE YOLO

Para que el huevo montado dure más, agregar un poquito de harina de trigo cuando se están montando las claras.



CREMA de SURIMI

Ingredientes:
- 1 cda. de mantequilla
- 6 barritas de surimi
- 1 chile verde
- 1/2 tz. de crema
- 2 tzs. de leche
- 1 1/2 tzs. de caldo de pollo
- Sal y pimienta
- 1/2 pepino en cubos

Procedimiento:
1. En una sartén con mantequilla saltear las barritas de surimi previamente cortadas en trozos.
2. En una licuadora moler el surimi salteado junto con el chile, la crema y la leche.
3. Verter lo molido en una cacerola, agregar el caldo y mezclar.
4. Sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar a flama baja 10 minutos.
5. Acompañar con tiras de surimi y pepino en cubos.

CREMA de CILANTRO Y PIÑÓN

Ingredientes:
- 1 tz. de hojas de cilantro
- 1 cda. de mantequilla
- 2 cdas. de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1/2 tz. de piñones blancos
- 1/2 barra de queso crema
- 2 1/2 tzs. de caldo de pollo
- 1 tz. de crema
- 2 cdas. de fécula de maíz
- Sal y pimienta

Procedimiento:
1. En una cacerola con agua bien caliente blanquear las hojas de cilantro, es decir dar una cocción ligera, después drenar y reservar.
2. En una sartén con mantequilla saltear la cebolla, el ajo y los piñones.
3. En una licuadora moler las hojas de cilantro junto con lo salteado, el queso crema y un poco de caldo de pollo.
4. Mezclar lo molido en una cacerola junto con el resto del caldo, tomar una porción y mezclar perfectamente con la crema para atemperar la preparación y volver a verter en la cacerola.
5. En un poco de agua fría disolver la fécula de maíz y verter en la cacerola.
6. Sazonar con sal y pimienta y cocinar a flama baja hasta que espese un poco.

EL CHISTE DE FER

Va una moto a toda velocidad por la carretera, a más de 200 km/h y de repente se encuentra con un pajarito al que no puede esquivar. ¡¡Pum!! le pega con el casco y el pájaro cae al asfalto. El motociclista se siente fatal por el accidente y se para a atender al pajarillo. Ve que aún está vivo y lo recoge, se lo lleva a casa, le compra una jaulita y lo cuida hasta que se pone bien. A los pocos días el pajarito recupera la conciencia y al despertar se ve encerrado como en una cárcel y exclama en voz alta:
- ¡¡Nooo!! ¡¡Maté al motociclista!!

Brasil y México
a la mesa con Coca-Cola
y el Chef Oropeza.

Hola ¿cómo están? En esta ocasión les comparto una receta que tuve oportunidad de probar en Río de Janeiro, Brasil. La verdad es súper fácil de hacer, saludable y riquísima. A ver qué les parece, háganle como yo y lleven a "Todo el mundo a la mesa".

35 min

Croquetas de Atún

Rendimiento: 4 porciones.

• Ingredientes

- 6 rebanadas de tocino de pavo picadas.
- 2 cucharadas de aceite de canola.
- 2 tazas de chícharos blanqueados.
- 2 tallos de apio en cubitos.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 cucharadas de jengibre.
- Sal al gusto.
- Pimienta negra al gusto.
- ½ Kg. de atún fresco cortado en cubos de 5x5 aproximadamente.
- 1 taza de harina.
- 2 huevos ligeramente batidos.
- 1 ½ taza de aceite.
- 1 manojo chico de germinado de alfalfa.

Coca-Cola y el Chef Oropeza te invitan a dar un recorrido por el mundo a través de sus cápsulas lunes y miércoles en los programas "Hoy" y "Ventaneando" o martes y jueves en "La Oreja" y "Venga la Alegría".

el lado Coca-Cola de las comidas®

• Procedimiento:

Saltea el tocino sin aceite y resérvalo.

Precalienta el aceite en un sartén, saltea los chícharos y el apio junto con el ajo y el jengibre sin dejar que cambien de color. Agrega sal y pimienta y procésalo en tu licuadora. Ahora agrega el tocino cocinado y finamente picado, al puré que acabas de hacer y reserva hasta servir.

Pasa los cubos de atún primero por harina y después por el huevo, fríelos en el aceite bien caliente, escúrrelos y reserva.

Coloca el puré de chícharos en la base de tu plato, arriba las croquetas de atún y decora con germinado de alfalfa.

• Tip:

Tú sabes que el atún es un pescado que contine ácidos grasos y omega 3, que dentro de otras cosas, ayudan a mejorar el funcionamiento cerebral.

Tengo que confesar que el chícharo es uno de los pocos productos que no me entusiasman tanto, pero el sabor de este puré es sensacional, si de plano no te gusta el chícharo lo puedes hacer igual con apio o ejote.
Blanquear = cocinar en agua en ebullición con sal.

Coca-Cola te invita a que disfrutes de los sabores de Brasil y lleves a todo el mundo a la mesa con esta nueva receta. Y como dicen en Río de Janeiro: ¡Bom proveito!

El apio es buenísimo para el cuerpo, su jugo calma los nervios y ayuda a deshacerse de impurezas gracias a su función diurética.

movimiento bienestar

Coca-Cola de México

HAZ DEPORTE.

SOPA de ZANAHORIAS

Ingredientes:

- 3/4 kg. de zanahorias
- 1 cda. de mantequilla
- 2 cdas. de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 2 chiles de árbol
- 2 cdas. de cacahuate
- 4 tzs. de caldo pollo
- 1/2 lata de leche de coco
- 1/4 cdita. de jengibre en polvo
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En una cacerola con suficiente agua cocer las zanahorias con sal hasta que estén bien tiernas.
2. En una sartén fundir la mantequilla, saltear la cebolla, agregar el ajo y por último agregar los chiles, cuidando que no se quemen porque se corre el riesgo de amargar.
3. En una licuadora moler las zanahorias junto con lo salteado, los cacahuates y suficiente caldo de pollo.
4. Verter lo molido en una cacerola, añadir la leche de coco y el resto del caldo de pollo.
5. Sazonar con jengibre en polvo, sal, pimienta y dejar cocinar 5 minutos.

ENSALADA de GARBANZOS

Ingredientes:

- 1 paquete de germinado de alfalfa
- 2 rábanos en rodajas
- 1/4 de cebolla
- 1 tz. de garbanzos
- 2 jitomates cortados en gajos
- 1 aguacate
- 100 gr. de queso de cabra

Vinagreta

- 3 cdas. de jugo de limón
- 1 cdita. de mostaza antigua
- 6 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En un tazón con un poco de agua con sal remojar las rebanadas de rábano para restar el sabor fuerte que tienen.
2. Mezclar todos los ingredientes de la ensalada sin el germinado.
3. En un tazón mezclar el jugo de limón junto con la mostaza e ir agregando el aceite en forma de hilo y con la ayuda de un globo emulsionar, es decir integrar el aceite junto con el resto.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Verter en el tazón de las verduras y mezclar.
6. Servir primero una base de germen y sobre éste, las verduras con vinagreta.

TIP DE YOLO

Para que los garbanzos estén más suaves agregar un chorrito de aceite de oliva al agua donde se cocerán.

Nuestra invitada

MAGGIE HEGYI

La conducción es su pasión, lleva realizándolo por más de 14 años, actualmente está colaborando para las televisoras locales de TV Azteca en toda la República. le gusta viajar y probar diferentes platillos con pasta, carne, las tortas ahogadas, y ensaladas como las que nos compartió, pero cualquier cosa que prepare tiene que ser con mucho amor ¡ese es el toque especial!

ENSALADA de PAN

Ingredientes:

- Lechugas mixtas
- 4 endivias
- 1 pimiento rojo en tiras
- 250 gr. de jamón serrano
- 1 ramo de cebollitas cambray
- 1 pan en trocitos
- 3 cdas. de vinagre balsámico
- 6 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de azúcar

Procedimiento:

1. Lavar las lechugas y desinfectar.
2. Hacer una cama de lechugas mixtas con endivias y acompañar con el pimiento rojo, el jamón serrano en láminas, las cebollitas y el pan de preferencia un poco duro y en rebanadas.
3. Para la vinagreta mezclar todos los ingredientes y bañar la ensalada en el momento de servir, para no marchitar las hojas.

TIP DE YOLO

CONSEJOS SOBRE LECHUGAS

Guardar las lechugas en bolsas herméticas o en contenedores con tapa y en refrigeración.

De preferencia trocear las hojas de lechuga con las manos y no con un cuchillo ya que el material de los cuchillos apresura la oxidación de las lechugas.

Para revivir una lechuga sumergirla en agua bien fría envolverla en un trapo y refrigerarla un rato.

PLATO fuerte

LASAÑA de CHICHARRÓN PRENSADO

Ingredientes:

- 1 paquete de lasañas
- 4 chiles guajillos
- 2 cdas. de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1/2 tz. de caldo de pollo
- 6 jitomates asados
- 1 pimiento rojo en cuadritos
- 1 pimiento verde en cuadritos
- 1/2 kg. de chicharrón prensado
- 1 tz. de puré de tomate
- Sal y pimienta
- 2 cdas. de epazote picado
- 250 gr. de queso Oaxaca deshebrado

Procedimiento:

1. Colocar las hojas de lasaña en un refractario si son de las que no necesitan cocción, si no, primeramente dar cocción a las mismas según las instrucciones del fabricante.
2. En una cacerola con agua hirviendo ablandar los chiles guajillos y una vez que estén ablandados y sin semillas licuarlos junto con la cebolla, el ajo, el caldo de pollo y los jitomates asados.
3. En una sartén con un poco de aceite saltear los pimientos ligeramente y agregar el chicharrón prensado, el puré de tomate y cocinar por unos minutos.
4. Verter la salsa sobre el guisado y cocinar por 5 minutos.
5. Rectificar sazón con sal y pimienta y por último agregar el epazote picado.
6. Distribuir una porción de chicharrón y queso Oaxaca deshebrado sobre las hojas de lasaña, repetir la operación las veces que se necesite.
7. Hornear a 180° C por 20 minutos hasta que gratine el queso.

EL CHISTE DE FER

¿En qué se parece un botiquín de primeros auxilios y una iglesia? En que los dos tienen curitas.

PLATO fuerte

PESCADO en COSTRA DE MAÍZ CON SALSA DE REQUESÓN

Ingredientes:
- 4 filetes de pescado
- 1 kg. de masa de maíz
- 2 a 3 chiles verdes picados finamente
- 1 cda. de epazote picado
- Sal

Salsa de requesón
- 1 tz. de requesón
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tz. de crema
- 1/2 tz. de caldo de pollo
- 1/2 cdita. de páprika
- Sal y pimienta

Procedimiento:
1. En un tazón mezclar la masa junto con el epazote y los chiles picados, agregar agua, si es necesario, para obtener una consistencia suave.
2. Sazonar la masa con sal, tapar con un trapo húmedo y reservar.
3. Salpimentar los filetes de pescado y tomar una porción de masa suficiente para cubrir el pescado sin que quede gruesa la cubierta.
4. En una sartén con aceite freír los filetes cubiertos de masa y cubrir con una tapa para generar una cámara de calor y cueza el pescado por dentro.
5. Continuar friendo hasta que la masa tome color más oscuro y dorado.
6. Si se tiene duda de la cocción del pescado hacer una prueba y si no está cocido aún, terminar la cocción en el horno por 10 minutos.
7. Colocar los filetes de pescado sobre papel para retirar el exceso de grasa.

Salsa de requesón
1. En una sartén con un poco de aceite freír la cebolla y el ajo.
2. En una licuadora moler el requesón, la crema y la páprika, si es necesario agregar un poco de caldo para ayudar a moler.
3. Verter la mezcla de queso y crema en la sartén con la cebolla.
4. Dejar a fuego unos minutos a flama baja y sazonar con sal y pimienta.

EL CHISTE DE FER

¿Cuál es el colmo de un astronauta?
Sufrir una enfermedad de gravedad.

PLATO fuerte

POLLO RELLENO de PEPITAS

Ingredientes:
- 4 pechugas aplanadas
- 2 cdas. de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 chile poblano en rajas
- 1 tz. de pepitas
- Caldo de pollo
- 200 gr. de queso panela rallado
- Harina
- 4 pimientos rojos asados
- 1/2 tz. de caldo de pollo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Procedimiento:
1. En una sartén con un poco de aceite sofreír la cebolla, los ajos, el chile poblano y por último las pepitas ligeramente, evitando que se quemen.
2. En un procesador moler lo anterior con un poco de caldo hasta que se forme una pasta.
3. Untar esta pasta sobre la superficie de las pechugas previamente salpimentadas, espolvorear con queso panela y enrollar.
4. Pasar los rollos de pollo por la harina y freír en aceite hasta que estén dorados y cocidos.
5. Asar los pimientos directamente al fuego de la estufa, después sudarlos en una bolsa de plástico cerrada y limpiarlos al chorro de agua.
6. En una licuadora moler los pimientos junto con la 1/2 tz. de caldo de pollo para después freír en una sartén con un poco de aceite de oliva.
7. Sazonar con sal y pimienta. Salsear los rollitos y servir.

EL CHISTE DE FER

Están tres bebés en los cuneros y pregunta el bebé de enmedio al de su derecha:
- ¿Y tú qué eres niño o niña?
Alza su cobijita y dice:
- Niño
El bebé del centro voltea a su izquierda y dice:
- ¿Y tú qué eres niño o niña?
Alza su cobijita y dice:
- Niña
Entonces los bebés le preguntan a él:
- ¿Y tú qué eres niño o niña?
Alza su cobijita y dice:
- ¡No sé!
- ¿Por qué? preguntan los bebés
Y responde:
- ¡Es que tengo los zapatitos amarillos!

PAN de NUEZ

Ingredientes:
- 2 1/2 tzs. de nueces
- 3/4 tz. de azúcar
- 7 huevos separados
- Mantequilla
- Harina de trigo

Para espolvorear
- Azúcar glass
- Canela en polvo

Procedimiento:
1. En un procesador moler las nueces hasta obtener un polvo ligero y agregar el azúcar
2. Mezclar los huevos batidos con las nueces y el azúcar hasta incorporar.
3. Con una batidora montar las claras hasta que estén a punto de turrón.
4. Agregar las claras montadas al batido de nueces de poco en poco y con la ayuda de una miserable o pala mezclar en forma envolvente.
5. Engrasar un molde con mantequilla y enharinar.
6. Verter la mezcla en el molde y hornear a 180° C por 45 minutos aprox. o hasta que al introducir un palillo éste salga limpio.
7. Dejar enfriar antes de desmoldar y servir espolvoreado con una mezcla de azúcar glass y canela

MANZANAS verdes RELLENAS

Ingredientes:

- 6 manzanas Granny
- 60 gr de nueces picadas
- 60 gr de ciruelas pasas picadas
- 1/2 kl de azúcar morena
- 2 cdtas de canela en polvo
- 2 ramitas de canela
- 4 clavos de olor
- 1 cucharada de mantequilla
- Hojas de hierbabuena o menta

Procedimiento:

1. Lavar las manzanas, secarlas, sacar el corazón y ahuecarlas para rellenar.
2. En un tazón mezclar las nueces, las ciruelas, el azúcar y la canela en polvo.
3. Rellenar con esta mezcla las manzanas huecas y sobre ellas colocar un cuadrito de mantequilla.
4. En un refractario con un poco de agua colocar las rajas de canela, los clavos y por último las manzanas rellenadas.
5. Cubrir con papel aluminio y hornear por 30 minutos a 180° C.
6. Decorar con menta y acompañar, si se desea, con helado o con crema.

RATONES de FRESA CON MAZAPÁN DE ALMENDRA

Ingredientes:
- Fresas desinfectadas
- Chispas de chocolate
- Almendras laminadas
- Fideos de dulce

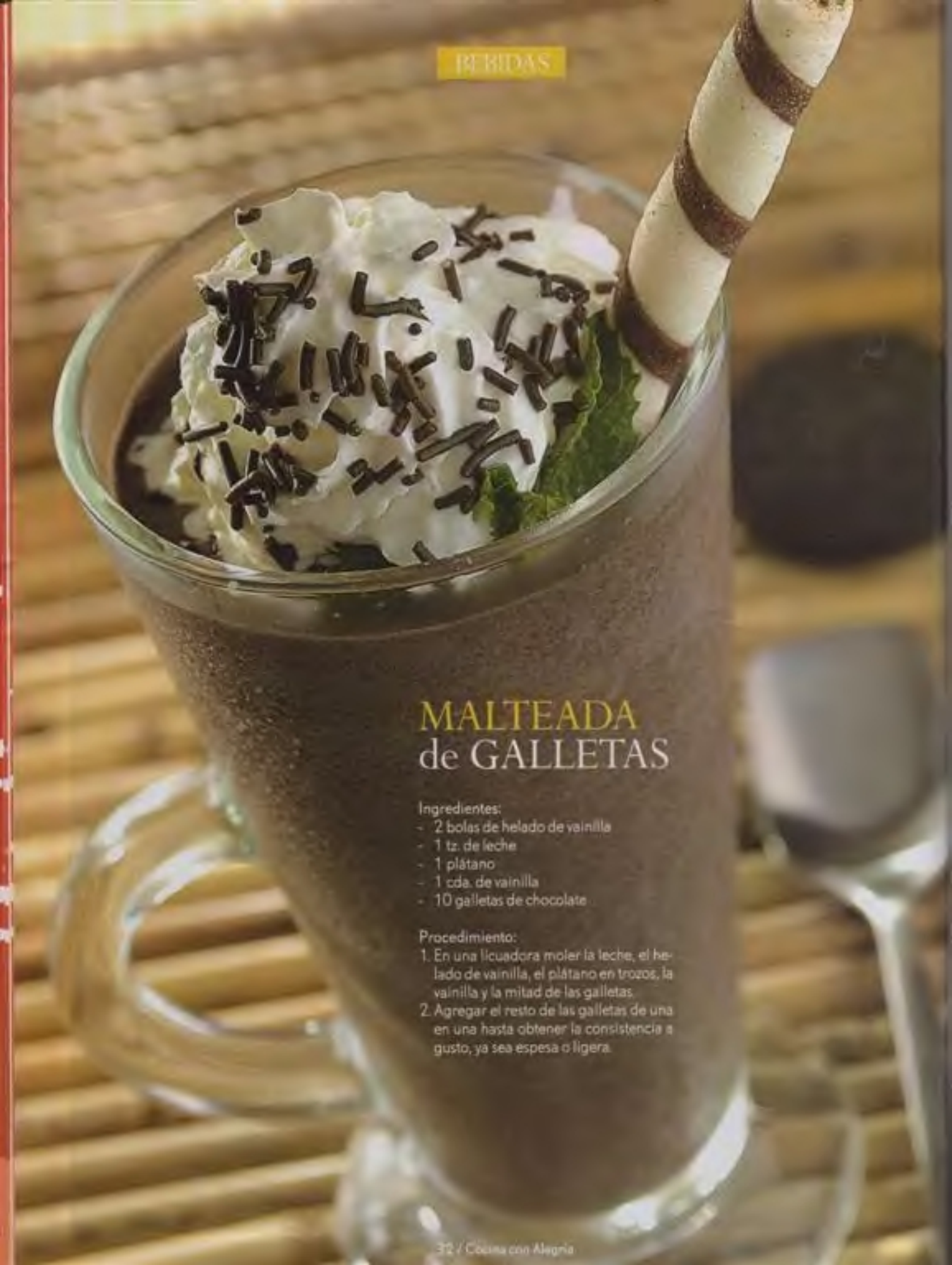
Para el mazapán de almendra
- 250 gr. de almendras peladas
- 4 cdas. de azúcar glass
- 3 cdas. de miel de maíz

Procedimiento:
1. Hacer un corte en una de las caras de las fresas para que se sostengan.
2. Hacer las orejas de los ratones con las almendras laminadas, la nariz con chispas de chocolate y la cola con fideos de dulce.

Para el mazapán
1. Moler las almendras en un procesador hasta obtener un polvo de almendras.
2. Colocar en un tazón el polvo de almendras y mezclar junto con el azúcar glass y por último agregar la miel de maíz.
3. Amasar con las manos hasta obtener una pasta suave.
4. Dar forma de rebanada de queso y hacer orificios.

EL CHISTE DE FER

¿En qué se diferencia la cinta adhesiva de una nave espacial?
En que la cinta adhesiva PEGA y la nave espacial DESPEGA.



MALTEADA de GALLETAS

Ingredientes:
- 2 bolas de helado de vainilla
- 1 tz. de leche
- 1 plátano
- 1 cda. de vainilla
- 10 galletas de chocolate

Procedimiento:
1. En una licuadora moler la leche, el helado de vainilla, el plátano en trozos, la vainilla y la mitad de las galletas.
2. Agregar el resto de las galletas de una en una hasta obtener la consistencia a gusto, ya sea espesa o ligera.

UN DULCE GRITO DE INDEPENDENCIA.

EMPAREDADO DE MANZANA LA LECHERA

Ingredientes:
2 cucharadas de mantequilla
2 latas de Leche Condensada LA LECHERA (397g c/u)
3 huevos
2 cucharadas de esencia de vainilla
12 rebanadas de pan de caja, sin orillas
4 manzanas peladas, rebanadas finamente
2 cucharaditas de canela, molida
2 cucharadas de azúcar mascabado

MODO DE PREPARACIÓN:
1- Engrasa un refractario cuadrado con mantequilla y reserva. Licua las latas de Leche Condensada LA LECHERA con los huevos y la vainilla; reserva.

2- Coloca 4 rebanadas de pan en el refractario y baña con un poco de la mezcla anterior; coloca una capa de manzanas y espolvorea la canela. Repite este procedimiento hasta terminar con los ingredientes.

3- Espolvorea un poco de azúcar mascabado, cubre el molde con papel autoadherente y haz unos orificios; hornea en el microondas por 10 minutos. Retira del horno y ofrece.

Tiempo de Preparación: *20 Minutos*
Consejo: *Puedes servir caliente con una bola de helado NESTLÉ sabor Vainilla.*

Esta receta y muchas más, si llamas al 5624 2149, Lada gratis 01 800 363 7853, www.nestle.com.mx